Hilf mir, dass ich es alleine schaffe!

Jahrelanges Warten auf den Tod bedeutet vergeudete Lebensqualität. Es ist eine Herausforderung, auch diesen Lebensjahren Sinn zu geben

Nach Schicksalsschlägen ist es wichtig, dass der Leidende bald wieder Eigenverantwortung übernimmt.

Jeder wünscht sich nach einer schweren Krankheit, einem Unfall oder einer depressiven Phase, den Alltag wieder allein bewältigen zu können.

Nach besonderen Schicksalsschlägen und im hohen Alter passiert es aber nur allzu oft, dass übereifrige Helferinnen dem Betroffenen kurzfristig zu viel Unterstützung anbieten. Das Ergebnis: Der Leidende legt die Eigenverantwortung ab und schlittert durch Überversorgung und Überbetreuung in eine Form der Unselbstständigkeit, aus der er kaum herauskommt.

Es liegt am Betreuer

Gerade in so einer Situation liegt es daher besonders an der betreuenden Person, die Autonomie des Patienten zu fördern, damit ihm mit einem Minimum an fremder Hilfe ein Maximum an Selbstständigkeit erhalten bleibt. Motto: „Hilf mir bitte, dass ich es alleine schaffe."

Denken wir uns einmal in die Lage eines Menschen hinein, der (so hofft doch jeder) nur kurzfristig Hilfe braucht.

- Wenn ich Hoffnung schöpfen will, muss ich klar sehen; also will ich (aber auch meine Familie hat dieses Recht) vom behandelnden Arzt über Diagnose und Krankheitsverlauf aufgeklärt werden.
- Ich will als Mensch samt meiner Krankheit so angenommen werden, wie ich bin.
- Nicht ich will mich an räumliche Barrieren gewöhnen (z. B. störende Schwellen), sondern das Umfeld soll an meine Defizite angepasst werden. Ich will meinen Alltag (mit Hilfsmitteln) alleine oder mit der geringstmöglichen Hilfe bewältigen.
- Ich will eine positive Lebenseinstellung aufbringen und bin bereit, mein soziales Umfeld um Hilfe zu bitten.

Musik ist Therapie

Auf der Suche nach neuem Lebenssinn muss vor allem die Eigenkompetenz wiedergewonnen werden; wer dies allein nicht schafft, soll daran denken, an einem gezielten Trainingsprogramm teilzunehmen. Dabei helfen viele kreative Prozesse.

- So macht Musik fröhlich und lässt kurzfristig manchen Schmerz vergessen. Musik ist als therapeutische Maßnahme anerkannt.
- Für ein bewusstes Leben müssen auch die fünf Sinne trainiert werden. Defizite des einen Organs können durch Mobilisierung anderer Ressourcen ausgeglichen werden.
- Wer Menschen in Lebenskrisen aktiv unterstützen will, muss deren Lebensgeschichte kennen. Während Geschichten der Vergangenheit erzählt, aufgeschrieben oder gezeichnet werden, entstehen Empfindungen und Gedanken. Bilder, die einmal im Gehirn gespeichert wurden, werden wieder sichtbar. Erlebtes wird wieder lebendig und kann aufgearbeitet werden.
- Humor ist eine wichtige Hilfe zur Bewältigung von Krisen und Krankheiten.
- „Spielend üben statt vergessen" ist das Motto eines lustvollen Gedächtnistrainings.
- Durch Malen, Singen oder Tanzen kann der Alltag wieder freudvoller werden.

Ziel aller therapeutischen Bemühungen ist es, trotz Alter, chronischer Krankheit, Depression und Behinderung dem Leben Sinn zu geben.

Jahrelanges Warten auf den Tod bedeutet vergeudete Lebensqualität. Hervorragende medizinische Möglichkeiten verlängern das Leben – diesen Lebensjahren auch Sinn zu geben, das ist eine Herausforderung für jeden Einzelnen, muss aber auch ein gesellschaftliches Anliegen sein. ▲

Hermine Haslinger, Diplom-Gesundheits- und Krankenschwester und Kunsttherapeutin
Nähere Auskünfte beim Servicetelefon: 01/79 580-580

DER DIREKTE DRAHT

zum Landesverband WIEN des Österreichischen Roten Kreuzes.

Für Anfragen und Auskünfte stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer

01/79 580-580

sowie unter der Faxnummer

01/79 580-9000

und der Internet-Adresse

http://www.wrk.at

gerne zur Verfügung.

Ihr ROTES KREUZ WIEN

Fotos: LV Wien

Holen Sie sich Hilfe!

Betreuung von Alzheimerpatienten.

Ich betreue seit vier Jahren meinen 68-jährigen, an Alzheimer erkrankten Mann. Seine seelischen Veränderungen machen mir sehr zu schaffen, daher versuche ich, die Probleme der täglichen Pflege so rationell wie möglich zu lösen. Ich möchte meinen Mann auf jeden Fall daheim betreuen, wegen seiner zunehmenden Harn- und Stuhlinkontinenz wird mein Alltag jedoch immer schwieriger – wo finde ich Hilfe?"

Diesen Brief schrieb die 65-jährige Anna F. an das Wiener Rote Kreuz.

Kontinenzberaterin DGKS Sylvia Schöber-Starcel nahm sich der Sorgen unserer Leserin an und schrieb ihr:

„Neben dem Gedächtnisverlust der Kranken machen vielen Angehörigen von Alzheimerkranken die von Ihnen geschilderten Probleme zu schaffen. In unserem Inkontinenzzentrum bieten Ihnen, liebe Frau F., ausgebildete Pflegepersonen die Gelegenheit zu einem individuellen Beratungsgespräch.

Belastende Situation

Nicht alle Patienten verlieren im gleichen Ausmaß die Fähigkeit, zu spüren, wann sie die Toilette aufsuchen müssen. Doch in allen Fällen erleichtern die Anleitung zum Toilettentraining, Beratung über Inkontinenz-Hilfsmittel, eine persönliche Pflegeberatung und Entlastungsgespräche die Situation der betreuenden Angehörigen. Beim Toilettentraining werden Toilettenzeiten festgelegt, wodurch versucht wird, den Patienten zumindest tagsüber trocken zu bekommen.

In Österreich leiden mehr als 70.000 Menschen unter der Alzheimerkrankheit. Vier Fünftel dieser Kranken werden in der eigenen Wohnung gepflegt. Bitte rufen Sie uns an, wir bemühen uns, Ihnen zu helfen." ▲

Zentrum für Inkontinenz, Stomaberatung und Wundversorgung, 1030 Wien, Franzosengraben 6/417, Tel.: 01/79 580-1820, Fax: 01/79 580-9018, E-Mail: inkontinenz@w.redcross.or.at, www.kontinenz.com

Süßes für jeden Geschmack!

Kaffeejause – direkt nach Hause geliefert.

Zu langen Sommernachmittagen gehört eine gemütliche Kaffeejause. „Zu Hause essen à la carte" bietet mit seinem umfangreichen Mehlspeisenangebot eine große Vielfalt an köstlichen Schnitten, Kuchen und Rouladen.

Die appetitlich vorgeschnittenen, tiefkühlfrischen Portionsstücke in einer handlichen Box geliefert können nach Bedarf einzeln entnommen werden. In der Gourmet-Konditorei findet sich Süßes für jeden Geschmack: frische Joghurtschnitten, saftige Obstkuchen, cremige Tortenschnitten, fruchtige Rouladen und vieles mehr. Besonders beliebt ist ein Mix aus verschiedenen „petit fours" – kleine Naschereien in größtmöglicher Abwechslung.

Haben wir Ihnen jetzt ein bisschen Appetit auf die „Klassiker" der österreichischen Backtradition gemacht? Gerne senden wir Ihnen unverbindlich die aktuelle Mehlspeisen-Karte von unserem Service „Zu Hause essen à la carte" zu:

„Zu Hause essen à la carte", Telefon: 01/79 580-79. ▲

RICHTIGE VORBEUGUNG BEI OSTEOPOROSE.

„Ich schau auf mich“

Als Stadträtin setze ich mich mit aller Kraft dafür ein, dass die Wienerinnen und Wiener – unabhängig von der Dicke ihres Geldbörsels – auch weiterhin mit Spitzenmedizin versorgt werden“, versprach Gesundheitsstadträtin Dr. Elisabeth Pittermann bei der Präsentation des Wiener Gesundheitsberichtes 2000.

Der Gesundheitsbericht ist ein übersichtliches Nachschlagewerk zur Gesundheit der Wiener Bevölkerung.

Arme sterben früher

- Wen könnte es unberührt lassen, dass Menschen in Bezirken mit ungünstiger Sozialstruktur kürzer leben als Menschen in „reicheren“ Bezirken?
- Warum ist der Zugang zur ambulanten Betreuung durch Fachärzte für sozial Benachteiligte wesentlich zeitaufwändiger als für wirtschaftlich besser Gestellte?
- Woran liegt es, dass sozial Benachteiligte offenbar weniger Zugang zu Gesundheitsinformationen haben und daher weniger Aktivitäten zur Gesundheitsvorsorge setzen, als dies Bemitteltere tun?

Für ein gesundes Alter

Für den Gesundheitsbericht 2000 wurden auch ältere Menschen befragt, wie sie selbst ihren Gesundheitszustand beurteilen. Etwa die Hälfte der über 60-jährigen Befragten schätzte ihren Zustand als gut oder sehr gut ein.

Allerdings leidet jede vierte der 65- bis 70-jährigen Frauen an einer Deformierung der Wirbelkörper, die auf Osteoporose (verminderte Knochendichte) zurückzuführen ist. Nach dem 80. Lebensjahr erleidet sogar jede dritte Frau und jeder sechste Mann einen Bruch in der Nähe des Hüftgelenkes, der die gleiche Ursache hat. Hier ist Vorbeugung wichtig.

Richtige Ernährung sorgt für die Erhaltung der Knochensubstanz

Richtige Vorbeugung

Das Um und Auf der Osteoporose-Vorbeugung ist körperliche Aktivität von der Jugend bis ins Alter. Wer sich darüber hinaus um gemischte, ausgewogene Ernährung bemüht, hat schon viel für den Aufbau (und später für die Erhaltung) seiner Knochensubstanz getan. Kalzium- und Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel sind weitere Knochenfreunde. Wer darüber hinaus nicht raucht und den übermäßigen Genuss von Kaffee, Alkohol und Kochsalz meidet, sammelt einen weiteren Pluspunkt für gesunde Knochen.

Wer die Dichte der Knochen und des Knochenmineralgehaltes regelmäßig kontrollieren lässt und sich anschließend an die Empfehlungen seines Arztes hält, kann mit gutem Gewissen von sich behaupten, mit sich selbst klug umzugehen.

Viele Möglichkeiten

Auch wenn Osteoporose festgestellt wird, gibt es viele Möglichkeiten zur Schmerzlinderung. Zur Verbesserung der Knochenfestigkeit stehen Medikamente zur Verfügung. Spezialambulanzen arbeiten mit den Hausärzten eng zusammen und geben Tipps, was jeder zur Erhaltung seiner Muskelkraft tun kann.

Wien ist eine Stadt, in der es viele gute Angebote für ein gesundheitsbewusstes Leben gibt. Nützen wir sie – im Interesse unserer persönlichen Lebensqualität. ▲

RAT UND HILFE

KLIMAX
1060 Wien, Linke Wienzeile 56, Tel.: 586 18 48
Überweisung vom Arzt (prakt. oder Facharzt)

MENOX
Ambulatorium f. Diagnostik u. Therapie d. klimakterischen Syndroms
1090 Wien, Lazarettg. 6–10, Tel.: 408 96 00-0
Überweisung vom Arzt (prakt. oder Facharzt)

MENOSAN Ambulatorium
Wechselbeschwerden u. Osteoporose – Früherkennung
1100 Wien, Favoritenstr. 76b, Tel.: 602 90 96
Überweisung vom Arzt (prakt. oder Facharzt)

MENOGYN MEIDLING
1120 Wien, Singrienerg. 29, Tel.: 815 78 53
Anrufbeantworter für Terminvergabe, Mo. und Do. zwischen 8.00 und 11.00 Uhr

MENOCARE Ambulatorium
1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 22, Tel.: 876 64 64
Überweisung vom Arzt (prakt. oder Facharzt)

Es muss aber vorweg bezahlt werden, von Menocare wird dann bei der Kasse eingereicht, und von der Kasse werden 75 % rückvergütet. Pro Untersuchung sind öS 500,– zu bezahlen.

Alle Angaben betreffen die Wiener Gebietskrankenkasse.

Blumeninsel Madeira

LESERREISE
VOM 8. BIS 15.
OKTOBER 2001.

Madeira hat viele klingende Beinamen. Nicht zu Unrecht. Die Blumeninsel im Atlantik ist ein Paradies für Naturliebhaber. Milde Temperaturen das ganze Jahr über sorgen für üppig grünes Bergland und fruchtbare Küstenebenen und lassen exotische Blumen und Früchte gedeihen. Eindrucksvolle Steilküsten und alpin anmutende Gipfel wechseln mit idyllisch gelegenen Dörfchen.

Unser Reiseprogramm:

1. Tag: 6.25 Uhr Abflug Wien–Funchal (Lauda Air). Ankunft: 10.10 Uhr, Transfer zum Hotel.

2. Tag: Halbtägige Stadtrundfahrt Funchal mit botanischem Garten.

3. Tag: Ganztägiger Ausflug nach Porto Moniz. Besichtigung der Lavabadebecken und der zweithöchsten Klippe der Welt.

4. Tag: Ruhe-/Erholungstag.

5. Tag: Fahrt über Chamacha, das Zentrum der Korbflechterei, auf den zweithöchsten Gipfel der Insel, weiter nach Ribeiro Frio, Naturschutzgebiet mit Forellenzucht. Über Porto da Cruz (Adlerfelsen) entlang der Nordküste bis Santana, wo wir die typischen strohgedeckten und farbenfrohen Spitzdachhäuschen sehen werden. Über den Portela-Pass zurück zum Hotel.

6. Tag: Ruhe-/Erholungstag.

7. Tag: Halbtagesausflug zum Eiro do Serado mit Blick auf ein Dörfchen im Nonnental, das im Krater eines erloschenen Vulkans angesiedelt ist. Weiterfahrt zum wichtigsten Wallfahrtsort der Insel, wo sich auch das Grab des letzten österreichischen Kaisers Karl befindet. Fakultative Korbschlittenfahrt bis Livramento (Aufpreis ca. öS 140,–). Krönender Abschluss der Reise ist ein madeirensischer Folkloreabend. Folkloredarbietungen mit Tanz und typischem Gesang, dem Fado, runden den Abend ab.

8. Tag: Frühstück, Transfer um 11.10 Uhr, Rückflug mit Lauda Air nach Wien. Ankunft: 17.00 Uhr.

Im Pauschalpreis inkludiert:

Charterflug Wien–Funchal–Wien ✈ Bordservice ✈ sämtliche Transfers ✈ 7 Übernachtungen im Pestana Carlton Park Hotel ****(*) ✈ Halbpension (Frühstück und Abendbuffet) ✈ Deutsch sprechende Reiseleitung ✈ Reisebegleitung Markus Polz.

Nicht inkludiert:

✈ Ausflugspaket, wie im Reiseprogramm beschrieben, p. P. öS 2290,– ✈ obligatorische ELVIA Storno-/Reiseversicherung p. P. öS 470,– ✈ Flughafentaxen dzt. p. P. öS 390,– ✈ fakultative Korbschlittenfahrt p. P. öS 140,– (Bezahlung erfolgt direkt vor Ort) ✈ Trinkgelder, persönliche Ausgaben.

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen (Kleingruppenzuschlag für 16–24 Personen öS 1250,– auf das Grundarrangement)

Unterlagen: Servicetelefon des Wiener Roten Kreuzes: 01/79 580-580 ▲

REISEANMELDUNG

Name(n): _____

_____

Adresse, Telefon: _____

_____

Unterschrift: _____

PAUSCHALPREIS PRO PERSON	**öS 13.590,–**
■ Aufzahlung f. Zimmer mit Meerblick p. P.	öS 890,–
■ Einbettzimmerzuschlag:	öS 1420,–
■ Ausflugspaket* p. P.	öS 2290,–

*Das Ausflugspaket beinhaltet (wie im Reiseprogramm beschrieben) 2 Ganztagstouren inkl. eines umfangreichen Mittagessens mit Wein, Wasser und Kaffee, 2 Halbtagstouren sowie ein Spezialitäten-Abendessen mit Folkloredarbietungen (Fado) am letzten Tag, alle Eintritte, qualifizierte, Deutsch sprechende Reiseleitung sowie Tagesfahrten in modernen, klimatisierten Bussen.

Bitte senden Sie die ausgefüllte Anmeldung an das Wiener Rote Kreuz, Kennwort „Leserreise“, 1030 Wien, Nottendorfer Gasse 21. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen der Kammer der gewerblichen Wirtschaft, herausgegeben vom Fachverband der Reisebüros in der Bundeswirtschaftskammer Wien, in der jeweils gültigen Fassung. Programm-/Flugzeitänderungen vorbehalten!